

SOUFFLÉ DE LANGOUSTINES

Pour 4 personnes

1 kg de langoustines
cruës (calibre 10/15
par kg)
5 blancs d'œufs
40 g de farine
40 g de beurre

5 cl de lait
25 cl de soupe
de langoustines
Noix de muscade
Sel, poivre

- 1 planche à découper
- 1 couteau filet de sole
- 1 casserole
- 1 batteur
- 1 moule à soufflé
(ou 4 moules individuels)
- 1 pinceau alimentaire

30 minutes

20 minutes



01 Décortiquez les langoustines et récupérez les queues.

02 Coupez les queues de langoustine en trois.

03 Dans une casserole, faites fondre le beurre coupé en dés. Ajoutez la farine et poursuivez la cuisson 2 min à feu doux pour réaliser un roux.

04 Versez la soupe, puis le lait. Laissez épaissir sans cesser de mélanger.



Réalisation du soufflé (suite)

05 Salez, poivrez et râpez un peu de noix de muscade. Retirez du feu et laissez refroidir.

06 Montez les blancs d’œufs en neige.

07 Quand le mélange est froid, incorporez délicatement les blancs d’œufs.

08 Ajoutez les queues de langoustine et mélangez délicatement. Préchauffez le four à 200 °C.

09 Beurrez le moule à l’aide d’un pinceau avec du beurre pommade et farinez-le.

10 Versez l’appareil jusqu’aux trois quarts du moule. Enfournez 15 min jusqu’à ce que le soufflé soit bien monté.

CONSEIL

Pour remplacer la soupe de langoustines, vous pouvez faire vous-même un fumet de langoustine. Référez-vous à la recette de fumet de poisson (page 220) en remplaçant les parures de poisson par les têtes de langoustine.

